



Diversité naturelle

Les délicieuses spécialités d'huile suisse de Biofarm apportent de la variété dans la cuisine et le paysage

biofarm

sincère. évident. depuis 1972



Biofarm, Suisse par tradition

Depuis 1972, les agriculteurs et agricultrices biologiques produisent notamment des céréales, des oléagineux et des produits à base de fruits de la plus haute qualité pour la coopérative Biofarm. Toutes les matières premières sont cultivées sous le label Bourgeon et en agriculture biologique, transformées directement en produits Biofarm et soumises à des tests indépendants. Pour que vous puissiez savourer chaque jour des produits issus du commerce équitable et cultivés avec un engagement fort. Retrouvez notre gamme variée dans les commerces bio spécialisés et de détail, les magasins de produits diététiques, les drogueries, les magasins de produits fermiers bio et directement sur notre boutique en ligne à l'adresse **biofarm.ch**

L'agriculture biologique gagne du terrain

Nous encourageons l'agriculture biologique et respectons les directives strictes de Bio Suisse. Il est prouvé que la culture durable protège les sols, favorise leur fertilité à long terme et ne laisse aucun résidu nocif. Elle favorise également la biodiversité, augmente la valeur récréative du paysage et nous assure à tous une meilleure qualité de vie.

Engagement envers le commerce équitable

Les principes du commerce équitable sont notre fil rouge. Nous commercialisons exclusivement des produits 100 % biologiques et proposons à nos producteurs des services de conseil complets. Une philosophie à laquelle nous adhérons systématiquement et que nous appliquons rigoureusement. Toujours orientée vers le consommateur et en phase avec les exigences du marché.

800 agriculteurs bio donnent le meilleur d'eux-mêmes

Aujourd'hui, près de 800 agriculteurs/trices bio suisses nous fournissent des matières premières de première qualité, alliant le meilleur de la nature avec un soin méticuleux. Il en résulte des aliments de haute qualité, caractérisés par une qualité unique et un goût incomparable.



Toutes les graisses ne se valent pas

Il faut juste que la composition soit la bonne

Les matières grasses fournissent de l'énergie à notre corps, mais leur réputation est quelque peu écornée. Une partie de la responsabilité incombe aux maladies cardiovasculaires, en augmentation constante. Ces affections sont liées à une consommation excessive de matières grasses. Toutes les graisses ne se valent pas; elles sont composées de différents acides gras. D'une part, des acides gras saturés et mono-insaturés, comme les acides gras oméga-9, que nous consommons en grande quantité. D'autre part, et c'est bien plus important pour nous, des acides gras polyinsaturés, comme les oméga-6 et surtout les oméga-3. Ces deux derniers doivent absolument figurer dans notre alimentation, car notre corps ne peut pas les produire ou de manière insuffisante.

Seules quelques huiles végétales ont une composition en acides gras bénéfique. L'huile d'olive et l'huile de tournesol contiennent certes des oméga-6, mais très peu d'oméga-3. La situation est différente pour l'huile de lin, source d'oméga-3 par excellence. L'huile de colza présente un bon rapport entre les acides gras oméga-6 et oméga-3, qui est généralement d'environ 2:1. Cela signifie que chaque portion d'acides gras oméga-3 contenue dans l'huile de colza correspond à environ deux portions d'acides gras oméga-6. Ce rapport est considéré comme bénéfique pour la santé.

Les huiles pressées à froid sont uniquement pressées mécaniquement, sans autre traitement. Le goût, l'odeur et la couleur caractéristiques sont préservés. Les huiles pressées à froid ne sont pas stables à la chaleur et ne doivent donc pas être chauffées à trop haute température. Exceptions: Les huiles pour la cuisson.

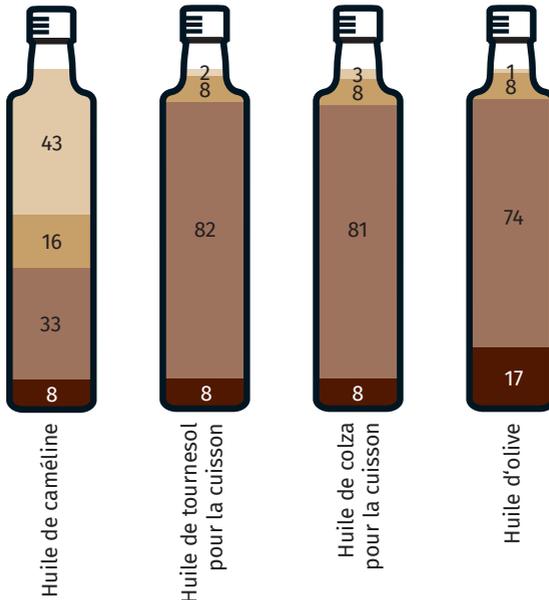
Les huiles raffinées sont débarrassées (chimiquement) de leurs substances odorantes et colorantes et ont donc un goût neutre. Les précieux composants végétaux et les vitamines sont perdus. Ces huiles sont toutefois particulièrement stables à la chaleur.



Comparatif des huiles Biofarm

Données en pour cent (moyenne)

Acides gras polyinsaturés | oméga-3 Acides gras polyinsaturés | oméga-6 Acides gras monoinsaturés | oméga-9 Acides gras saturés





biofarm

100%
SWISS
Rapsöl
Huile de colza

kaltgepresst | pressée à froid

BIO SUISSE

Huile de colza

La nature est reconnaissante



L'huile de colza Biofarm ne cesse de changer de goût, jour après jour. Sa délicate saveur, aux légers accents de noisette, révèle toute sa finesse dans les plats froids ou avec des légumes légèrement revenus à la poêle. Elle est l'une des rares huiles alimentaires à contenir des acides gras insaturés précieux dans un rapport sain et équilibré pour notre organisme. Une cuillère à soupe suffit pour couvrir les besoins quotidiens. Les producteurs de colza Biofarm maîtrisent la discipline reine de l'agriculture biologique. Ils font preuve d'une grande motivation pour la culture de cette plante de haute qualité. Les graines de colza sont séchées avec soin après la récolte, puis pressées à froid tous les deux mois.



**Rapport idéal
entre les acides
gras oméga-6 et
oméga-3**

Un produit polyvalent très apprécié

Alors que dans l'agriculture conventionnelle, on pulvérise des pesticides contre tous les insectes qui grignotent les plants de colza ou y pondent leurs œufs, les productrices et producteurs bio renoncent totalement à l'utilisation de produits chimiques. Ils prennent ainsi de grands risques. Biofarm sélectionne des exploitations adaptées et accompagne les agriculteurs/trices sur le chemin vers la réussite.



biofarm

100%
Suisse



Leinöl
Huile de lin

kaltgepresst | pressée à froid



Huile de lin

Une plante ancestrale miraculeuse revient sur la scène



L'huile de lin Biofarm se distingue par sa douceur en bouche aux accents de pain aux noisettes. Elle est idéale pour affiner la cuisine froide. Au contact de l'oxygène, elle peut prendre un goût amer. Elle doit donc être conservée au réfrigérateur pour rester fraîche. Comme elle est particulièrement riche en précieux acides gras oméga-3, une cuillère à café suffit pour couvrir les besoins journaliers. Depuis 2004, le lin est également cultivé par les agriculteurs biologiques locaux. Leurs champs de lin, pareils à une mer de fleurs bleues, embellissent le paysage rural et constituent un biotope pour les oiseaux qui nichent à terre ainsi que pour les plantes menacées. Les graines sont séchées, nettoyées et soigneusement pressées à froid chaque mois.



Particulièrement riche en acides gras oméga-3

Unique et polyvalente

La culture du lin est pratiquée depuis des millénaires. Chez les Romains il était considéré comme usitatissimum, «extrêmement utile». Ses usages multiples leur étaient familiers. Le lin est aussi bien ancré aussi dans la langue française (lin vient du latin «linum»). La couleur bleue des fleurs de lin nous transporte dans la magie de cette couleur, un miracle en bleu.



biofarm



Sonnenblumenöl
Huile de tournesol

Kaltgepresst | pressée à froid



Huile de tournesol

Idéale pour la cuisine de tous les jours



L'huile de tournesol est très appréciée dans toutes les cuisines du fait de sa polyvalence. Ses notes rondes qui évoquent la noisette rehaussent toutes sortes de salades. Elle est aussi idéale pour la cuisson douce à l'étuvée. Cette huile neutre contient de nombreuses substances végétales secondaires et de la vitamine E. Nos tournesols biologiques poussent dans les régions chaudes et ensoleillées de Suisse et nous émerveillent tout particulièrement quand ils sont en fleurs. À maturité, leurs têtes se penchent vers le sol, annonçant ainsi la fin de l'été aux quatre coins du pays. Traditionnellement, les graines riches en huile sont pressées à froid avec leur coque, les sédiments sont décantés et le produit final est filtré.



Le soleil brille tous les jours

Vénéral par les artistes, le tournesol symbolise l'été, la lumière et la joie. Ses graines sont utilisées depuis longtemps comme aliment et comme remède. En outre, l'*Helianthus annuus* est très intéressant d'un point de vue botanique: il s'oriente vers le soleil, maximant ainsi sa photosynthèse.

Huile de pépins de courge

Unique et intégralement suisse



BIOSUISSE

Elle ne ressemble à aucune autre: L'huile de pépins de courge issue exclusivement de l'agriculture biologique suisse est tellement surprenante! Avec ses notes de graines torréfiées, son goût bien à elle et son vert profond, elle confère un goût prononcé aux salades, aux sauces, aux légumes et même aux desserts. L'huile de pépins de courge est en outre très précieuse pour l'alimentation car elle est très riche en acides gras polyinsaturés, en vitamines et en minéraux. Une fois moulues, les graines sont transformées en pâte, puis torréfiées et enfin pressées. Les courges occupent beaucoup d'espace. Sur un hectare on n'obtient pas plus de 800 kg de graines approximativement. Il faut compter 2.5 kg de graines ou 30 courges pour produire un litre d'huile!

Riche en
acides gras
polyinsaturés



L'étoile montante

La culture des courges a d'abord été pratiquée en Amérique centrale et du sud; en 400 ans les courges ont fait le tour du monde. Autrefois considérée comme nourriture des pauvres, la courge est aujourd'hui présente dans la cuisine gastronomique. Les grands chefs apprécient particulièrement l'huile tirée de ses pépins torréfiés au goût incomparable qui enrichit leurs créations.

Huile de noix

Pour une cuisine créative et raffinée



L'huile de noix Biofarm vient couronner notre assortiment. Grâce à sa précieuse teneur en acides gras, elle favorise non seulement notre bien-être, mais ses accents de noisettes torréfiées en fait tout simplement l'huile des gourmets par excellence. Elle sublime tant de mets. Quelques gouttes suffisent à transformer vos légumes en plat savoureux. Vous pouvez même l'ajouter à la laitue lollo rosso accompagnée de tranches d'oranges. Ou à un fromage de chèvre garni de graines de grenade Biofarm. Et pourquoi pas servie au dessert avec de la glace à la vanille. L'huile de noix Biofarm saura sûrement donner des ailes à votre créativité culinaire.

Particulièrement riche en acides gras polyinsaturés



Le couronnement

Depuis la nuit des temps, la noix est réputée pour son riche apport nutritionnel. C'est un cadeau très précieux de la nature. Sa coque dure protège le noyau précieux qui peut ainsi se conserver longtemps. L'huile de noix, riche en acides gras, vitamines et substances végétales, est l'essence de ce noyau précieux.

Huile de caméline

Pour les gourmets à l'affût de nouveauté



BIOSUISSE

La plante filiforme de caméline est idéale pour la culture biologique car parfaitement adaptée à la culture mixte, celle des légumineuses en particulier. L'arôme frais de l'huile de caméline rappelle les légumes, les herbes et les petits pois – elle revigore et réveille les esprits. Grâce à sa teneur remarquable en acides gras oméga-3, l'huile de caméline est non seulement un ravissement pour les papilles, mais elle nous fait aussi grand bien. Du fait de sa teneur en vitamine E, cette huile ne subit pas d'altération gustative.

Riche en divers
acides gras
polyinsaturés



Un parcours atypique

Les Celtes savaient déjà cultiver la plante filiforme de caméline pour en extraire de l'huile. Tombée plus tard pratiquement dans l'oubli, la caméline a reconquis, grâce à sa concentration élevée en acides gras essentiels insaturés, une place de choix dans notre culture gastronomique exigeante.

Huile de tournesol pour la cuisson

L'huile passe-partout de Biofarm



BIOSUISSE

L'huile de tournesol pour la cuisson Biofarm est extraite de graines de la variété High Oleic, dont la teneur en acide oléique est élevée. C'est pourquoi elle est très stable à la chaleur. Les aliments frits dans cette huile prennent une belle couleur dorée. Notre huile pour la cuisson est unique, elle est purement pressée à froid et non raffinée. Elle est donc aussi complète que l'huile de tournesol pressée à froid traditionnelle et contient des composants précieux tels que la vitamine E. Son arôme délicat la rend également idéale pour la préparation de mayonnaise ou de vinaigrettes.

Teneur très élevée en acide oléique, ce qui procure une grande stabilité thermique.



Pour des grillades aux doux accents

Il existe de nombreuses huiles pour la cuisine froide, aussi en faut-il aussi une pour la poêle à frire. Grâce à sa composition spéciale, l'huile de tournesol Biofarm convient aussi bien pour saisir la viande à feu vif que pour faire revenir des légumes à la poêle.

Huile de colza pour la cuisson

Le bon choix pour la cuisine chaude



BIOSUISSE

Si vous vous promenez en Suisse au printemps, vous constaterez inévitablement ces étendues d'un jaune lumineux. Impossible de passer à côté des champs de colza, l'une des principales cultures oléagineuses du pays. Depuis quelques années, le colza HOLL, une variété spéciale, est également cultivé dans les champs biologiques. Les plants de colza HOLL ne se distinguent pas de la variété classique par leur apparence. Mais grâce aux acides gras des graines, à la teneur élevée en acide oléique et à la faible teneur en acide linoléique, l'huile est stable à la chaleur et donc idéale pour les grillades, pour la cuisson à la vapeur des légumes et même pour la pâtisserie. Comme l'huile de colza classique, l'huile de colza pour la cuisson est soigneusement pressée à froid. L'huile n'est donc pas raffinée et conserve ainsi ses nutriments sains.

Teneur très élevée en acide oléique, ce qui procure une grande stabilité thermique



Pour des grillades au goût intense

Le colza est une culture fascinante qui pose de nombreux défis aux productrices et producteurs. On sème le colza en août et on le récolte en juillet. Pendant cette longue période, il est exposé à des ravageurs, comme le coléoptère, en tout temps.

A close-up photograph of a metal mesh sieve filled with a fine, brown powder, likely walnut or seed flour. The sieve is placed on a dark, weathered wooden surface. Some of the powder has spilled out and is scattered around the sieve. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the wood and the fine particles of the powder.

Farines de noix et de graines

Un sous-produit très important



Quel parfum prometteur...

Lors du pressage on obtient, outre l'huile, ce que l'on nomme des «tourteaux», un sous-produit qui servait jusqu'à présent principalement à l'alimentation animale. Les tourteaux sont très riches en fibres alimentaires et en protéines et contiennent de grandes quantités de minéraux. Selon la méthode d'extraction, ils prennent la forme de «plaques» dures en forme de gâteau ou de granulés. Après un broyage plutôt ardu, les farines de noix et de graines obtenues sont parfaitement adaptées à l'alimentation humaine et constituent un excellent complément pour une cuisine saine. En raison de leur faible teneur en glucides, ces farines sont également très appréciées dans le cadre d'un régime pauvre en glucides. Et cerise sur le gâteau: les farines de noix et de graines procurent outre des bienfaits pour la santé, mais aussi un goût délicieux à toutes sortes de produits de boulangerie, aux poêlées, aux mueslis, aux yogourts et aux smoothies. Pour la confection de savoureux produits de boulangerie, ces farines peuvent se substituer à environ 10 % de la farine traditionnelle. En règle générale, il ne faut pas utiliser autant de farine de noix ou de graines en remplacement, mais un peu plus de liquide. Une chose est sûre: c'est en forgeant que l'on devient forgeron.



Protéines végétales

Les protéines sont de longues chaînes composées d'éléments constitutifs, les acides aminés. Notre corps est capable de produire lui-même de nombreux acides aminés. Il existe toutefois huit acides aminés essentiels qu'il ne peut pas fabriquer et qui doivent donc être absorbés par l'alimentation. Différentes échelles permettant d'évaluer la qualité des protéines. Une estimation simple consiste à déterminer la teneur en acides aminés essentiels de la protéine. Les protéines végétales contiennent généralement moins d'acides aminés essentiels que les protéines animales. C'est pour cette principale raison qu'elles sont souvent considérées comme «de moins bonne qualité». Toutefois, en combinant différentes protéines végétales, les besoins en acides aminés essentiels peuvent être intégralement couverts. Une fois de plus, un savant dosage et une grande diversité sont donc déterminants. Qu'ils proviennent de protéines végétales ou animales, les acides aminés ont la même valeur pour notre organisme. Il est cependant évident que l'environnement est mieux protégé si nous couvrons au moins une partie de nos besoins en protéines avec des protéines végétales.

Un apport suffisant en protéines favorise le maintien des muscles et des os et est donc important pour les enfants en pleine croissance, mais aussi pour les personnes âgées, qui perdent particulièrement vite de la masse musculaire et osseuse. Les farines aromatiques de noix et de graines permettent d'affiner les plats de manière savoureuse, de sorte qu'ils plaisent aux petits et aux grands. Elles contribuent l'approvisionnement en protéines.



Les fibres alimentaires – toutes en légèreté

Les fibres alimentaires favorisent la digestion et procurent une sensation de satiété durable; c'est un fait bien connu. Ce sont de longs polymères de glucides qui ne peuvent pas être digérés par les enzymes de l'intestin. Elles se divisent en fibres alimentaires solubles et insolubles. Les effets positifs d'un nutriment ou d'un composé chimique qui peuvent être déclarés sur un aliment sont strictement réglementés par la loi. Aucune allégation relative à des effets nutritionnels ou physiologiques bénéfiques ne peut être faite pour le terme générique «fibres alimentaires». En effet, il s'agit d'un groupe très hétérogène et il est extrêmement difficile de démontrer un lien de causalité entre des bienfaits spécifiques pour la santé et une population en bonne santé, ce qui est pourtant exigé! Contentons-nous donc de savoir que la Société Suisse de Nutrition attribue aux fibres alimentaires solubles un effet hypocholestérolémiant, prébiotique (favorisant donc les bactéries intestinales saines) et un ralentissement de l'absorption des glucides, et aux fibres alimentaires insolubles un ralentissement de la vidange gastrique et une augmentation du volume des selles. Et bien sûr, toutes les farines de noix et de graines de Biofarm sont riches en fibres alimentaires! C'est précisément pour cette raison qu'il faut toujours veiller à boire suffisamment lorsque l'on consomme ces produits.



À quoi servent tous ces minéraux?

Les minéraux sont des substances vitales. Ils assument une grande diversité de fonctions dans le corps. Par exemple, le calcium est important pour une ossature saine, une fonction musculaire normale et le bon fonctionnement de la transmission des signaux entre les cellules nerveuses. Le phosphore est aussi nécessaire au maintien des os et des dents. Le magnésium est connu pour son importance dans le fonctionnement des muscles et est donc indispensable aux sportifs; il est toutefois aussi essentiel pour le métabolisme énergétique, le bilan des électrolytes, le système nerveux et pour une fonction psychique normale. Le potassium est également important pour le système nerveux et la fonction musculaire. Il contribue aussi au maintien d'une pression artérielle normale. Le fer est quant à lui important pour la production des globules rouges et pour le transport de l'oxygène, ainsi que pour les fonctions cognitives du cerveau et le bon fonctionnement du système immunitaire. Le zinc est également indispensable au système immunitaire. Il est aussi considéré comme «la substance minérale de la beauté» car il contribue au maintien des cheveux, de la peau et des ongles. Il soutient l'équilibre acido-basique et le métabolisme des lipides ainsi que la synthèse des protéines et protège les cellules du stress oxydatif. Le manganèse et le cuivre sont sans doute moins connus. Tous deux contribuent à la formation du tissu conjonctif. Ils sont aussi importants pour un métabolisme énergétique normal et protègent les cellules du stress oxydatif. De plus, le manganèse est important pour les os. Le cuivre, quant à lui, contribue à la pigmentation de la peau et des cheveux et participe au fonctionnement du système immunitaire et du système nerveux. Malgré tous ces formidables effets bénéfiques, il faut se garder de toute consommation excessive. Une portion de 2 cuillères à soupe de nos farines de noix et de graines (environ 30 g) contribue déjà grandement à la couverture des besoins quotidiens en minéraux. Et comme elles sont toutes très aromatiques, cela suffit amplement pour obtenir l'effet gustatif souhaité.



Farine de graines de lin biologique

Comme toutes les farines de noix et de graines, la farine de graines de lin contient une part importante de fibres alimentaires et de protéines. Elle contient également de nombreux minéraux: riche en magnésium, manganèse, cuivre et phosphore, elle est aussi une source de fer, de potassium et de zinc. Une portion de 2 cuillères à soupe (environ 30 g) contribue déjà significativement à couvrir les besoins quotidiens en ces minéraux. Par ailleurs, on a découvert que les graines de lin contenaient des lignanes. Celles-ci ont une structure similaire à celle des œstrogènes (phytoestrogènes) et font donc l'objet d'études pour leurs effets positifs sur les symptômes de la ménopause et le cancer du sein. Des recherches sont également en cours pour déterminer si elles pourraient avoir un effet positif sur le système cardiovasculaire.

La farine de graines de lin est donc particulièrement intéressante pour les personnes soucieuses de leur santé, en particulier les femmes. Elle confère un délicieux goût de noisette au pain et aux autres produits de boulangerie, ainsi qu'au muesli et aux plats poêlés. De plus, grâce à son pouvoir gonflant, elle permet de lier les sauces, les smoothies et les soupes et est idéale pour les plats sautés tels que les crêpes ou les galettes. Grâce à ses propriétés liantes, elle peut remplacer les œufs dans les plats végétaliens: environ ½ à 1 cuillère à soupe de farine de lin et 2 à 3 cuillères à soupe d'eau remplacent un œuf. Comme la farine gonfle beaucoup, elle doit toujours être consommée avec suffisamment de liquide.

Notre farine de lin est fabriquée à partir de graines de lin brunes, ce qui lui donne une belle couleur brun chocolat. L'arôme de noisette est particulièrement prononcé dans la farine de graines de lin brunes. L'huile de lin est pressée à froid, de sorte que le tourteau n'est légèrement chauffé que par la force mécanique de la presse à vis sans fin et sort de la presse sous forme de pellets (granulés). La mouture doit être effectuée très soigneusement et lentement afin que la quantité relativement importante d'huile restante ne s'échappe pas et n'obstrue pas le moulin. La farine de lin est ainsi produite de manière extrêmement douce.

Farine de graines de lin Biofarm
issue de l'agriculture biologique suisse
disponible en récipients de 250 g



Farine de pépins de courge biologique

La farine de graines de courge séduit par sa couleur verte et surtout par son parfum incroyablement intense et torréfié. Elle est également en tête de nos farines de noix et de graines en termes de protéines: près de 60 % de la farine est constituée de protéines végétales! Elle apporte également des fibres alimentaires et est riche en magnésium, manganèse, cuivre, phosphore et zinc et est en outre une source de fer et de potassium. Pour les sportifs, la farine de graines de courge est la combinaison parfaite: elle peut tout à fait rivaliser avec les poudres protéinées classiques, tout en étant entièrement naturelle, purement végétale – ce qui est bon pour l'environnement. De surcroît sa teneur élevée en magnésium favorise la synthèse des protéines, le métabolisme énergétique et le fonctionnement musculaire. Le sel qu'elle contient aide à reconstituer l'équilibre électrolytique en cas de forte transpiration pendant le sport.

La farine de graines de courge permet de confectionner des pains irrésistibles, ainsi que toutes sortes d'autres produits de boulangerie tels que des biscuits, des crackers, des barres et des muffins. Elle apporte une touche finale harmonieuse aux plats à base de courge (comme la soupe ou le risotto). Elle est également délicieuse dans le muesli ou le yaourt du matin et apporte même une touche originale aux plats sucrés. Mais attention ! Une fois que vous aurez goûté au yaourt au chocolat avec de la farine de graines de courge, vous ne pourrez plus vous en passer...

Les graines de courge sont soigneusement torréfiées avant d'être pressées pour en extraire l'huile. Une petite quantité (1.5 %/kg de graines de courge) de sel suisse non iodé et non fluoré est ajoutée, lequel est entièrement absorbé dans le tourteau. C'est la seule farine de la gamme qui contient du sel ajouté. Ce procédé de fabrication de l'huile de pépins de courge est traditionnel; il avive la couleur verte de l'huile et améliore le rendement en huile. Avec ce type de pressage, où les graines sont torréfiées, le pressage s'effectue par lots, ce qui donne des «tourteaux» en forme de gâteaux. Ceux-ci doivent d'abord être broyés, puis moulus finement avec soin.

Farine de graines de courge Biofarm
issue de l'agriculture biologique suisse
disponible en récipients de 250 g



Farine de noix biologique

Véritable rareté, la farine de noix n'est pas seulement intéressante en raison de son impressionnante teneur en protéines: elle en contient 44 %. Alors que 30 g couvrent le quart des besoins quotidiens en protéines d'un adulte moyen. De plus, cette quantité contribue de manière significative à couvrir les besoins quotidiens en potassium, manganèse, cuivre et phosphore, et constitue également une source de magnésium et de zinc. Ceux qui aiment le goût des noix, mais qui les consomment avec modération en raison de leur teneur élevée en matières grasses, trouveront ici leur bonheur: une petite quantité de farine de noix suffit pour libérer tout l'arôme des noix grillées et faire battre le cœur des gourmets.

Les pains auxquels on ajoute un peu de farine de noix sont particulièrement savoureux. Les pâtisseries telles que les biscuits et les gâteaux ou, bien sûr, le granola et le muesli faits maison, agrémentés d'un peu de farine de noix, offrent également une expérience gustative intense.

Avant d'être pressées, les noix sont décortiquées dans une installation sophistiquée. Comme les graines de courges, les noix sont aussi torréfiées. Cependant, elles ne sont pas salées. Le rendement en huile des noix est de toute façon très élevé, ce qui rend la farine de noix d'autant plus rare et donc plus précieuse. L'absence de sel, associée à la teneur élevée en potassium, est bénéfique pour les personnes qui doivent surveiller leur tension artérielle. L'extraction de l'huile se déroule comme pour l'huile de graines de courge: le pressage s'effectue par lots, les tourteaux durs sont ensuite broyés et finement moulus.

Farine de noix Biofarm

issue de l'agriculture biologique suisse
disponible en récipients de 250 g



Carpaccio de chou-rave avec vinaigrette à l'huile de caméline

Ingédients

400 g	de chou-rave
une pincée	de sel
un peu	de sucre Golden-Light Biofarm
1 cs	de vinaigre de pomme Biofarm non filtré
1	citron, jus et zeste
4 cs	d'huile de caméline Biofarm
½ dl	d'eau
1 cs	de moutarde en grains Biofarm
une pincée	de poivre
3 branches	de persil haché
½ bouquet	de ciboulette hachée
½	pomme
30 g	de graines de tournesol Biofarm
40 g	de cresson

Préparation

1. Peler le chou-rave et le découper en très fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Mettre les lamelles de chou-rave dans un saladier et saler légèrement. Ajouter le sucre et le vinaigre de pomme puis bien mélanger le tout. Laisser reposer pendant 10 minutes.
2. Mélanger le jus de citron (2 cuillères à soupe) et le zeste râpé avec l'huile, l'eau, la moutarde, le poivre et les herbes hachées. Couper la pomme en petits dés. Si vous le souhaitez, vous pouvez faire légèrement griller les graines de tournesol.
3. Disposer le chou-rave en éventail sur une assiette, arroser de vinaigrette et décorer avec les graines, les pommes et le cresson.



Velouté de courges avec pommes et gingembre

Ingrédients

- 500 g de courge butternut
- 1 oignon
- 2 pommes acidulées
- 20 g de gingembre
- 1 cs d'huile de colza à cuisson Biofarm
- 9 dl de bouillon de légumes
- 3 cs de farine de graines de courge Biofarm
- 1 dl de crème
- 50 g de graines de courge Biofarm
- 3-4 cs d'huile de pépins de courge Biofarm

Préparation

1. Éplucher la courge et l'oignon et les couper en morceaux. Couper les pommes en quatre, les épépiner et les couper en morceaux. Hacher finement le gingembre.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir l'oignon pendant environ 2 minutes. Faire revenir la courge, les pommes et le gingembre pendant environ 3 minutes.
3. Verser le bouillon, porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant environ 20 minutes.
4. Réduire la soupe en purée et l'assaisonner avec de la farine de pépins de courge.
5. Faire griller les graines de courge dans une poêle à frire sans matière grasse pendant environ 5 minutes.
6. Batta la crème et dresser la soupe en répartissant la crème fouettée, les graines de courge et l'huile de graines de courge par-dessus.



Glace à l'huile de pépins de courge

Ingrédients

1 boule de glace à la vanille
de l'huile de pépins de courge Biofarm

Préparation

1. À l'aide d'une cuillère à glace, former des boules et les disposer par exemple dans un grand verre.
2. Arroser d'huile de pépins de courge. La quantité peut être adaptée selon les envies.

Conseil

Au lieu de l'huile de pépins de courge, on peut tout aussi bien utiliser de l'huile de noix.





Biofarm Genossenschaft
Ziegelbachstrasse 4
CH-4950 Huttwil
T + 41 62 957 80 50
info@biofarm.ch
www.biofarm.ch